

De praktische toepasbaarheid van digitale balans



week
van de **media**
wijsheid

8 t/m 15 nov 2024

Dit document is opgesteld door Netwerk Mediawijsheid in samenwerking met het Trimbos-instituut, waarbij ook de expertise en inzichten van verschillende organisaties zijn benut. Deze organisaties hebben deelgenomen aan een expertbijeenkomst die plaatsvond op dinsdag 11 juni. Hierbij waren vertegenwoordigd: ECP | Platform voor de informatiesameleving, Beeld & Geluid, Kennisnet, Springlab, Erasmus University | Movez Network, NJi, JOGG, Bureau Jeugd & Media en Mediasmarties.



Goed voorbereid de Week van de Mediawijsheid in De praktische toepasbaarheid van digitale balans

De komende drie jaar staat de Week van de Mediawijsheid in het teken van 'Digitale Balans'. Want gezond opgroeien en leven in een digitale wereld is belangrijk. Om ouders, opvoeders en professionals te helpen balans te vinden in en bewust te zijn van hun mediagebruik, ontwikkelden het Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid een denkraam: het Digitale Balans Model.

Dit document neemt je mee in de mogelijkheden om het Digitale Balans Model toe te passen in de praktijk. Laat je inspireren, stuur het door naar collega's en gebruik het als onderlegger voor beleid, strategie of jouw eigen werkwijze in de praktijk.

Wist je dat...

Netwerk Mediawijsheid één belangrijke missie heeft? 'Iedereen mediawijs'. Met meer dan duizend aangesloten organisaties werken we aan een Nederland waarin iedereen plezier en profijt heeft van media en er grip op krijgt. Want wie mediawijs is, kan zich makkelijker bewegen in een wereld vol media.

Digitale balans

Wat is digitale balans?

De hele dag zijn we bezig met media. Tijdens het ontbijt kijken we met een schuin oog naar het ochtendprogramma op tv. Overdag leren of werken we met de computer, passeren we geavanceerde billboards of vangen we radiocommercials op in de supermarkt. En 's avonds doen we nog even een spelletje op de tablet.

Schermen en andere apparaten vragen onze aandacht. Dat heeft effect op ons. Media kunnen ons prikkelen, in beweging brengen, aan het denken zetten, in verbinding brengen met anderen en zorgen voor ontspanning. Maar ze zijn tegelijkertijd ook een bron van onrust, kunnen verslavend zijn en zelfs zorgen voor fysieke en psychische klachten.

Om je fysiek, mentaal en sociaal gezond te voelen én media optimaal te gebruiken, is het belangrijk dat je je bewust bent van waarom en waarvoor je media gebruikt. En om grip te hebben op je eigen schermgebruik. Want alleen dan benut je digitale media om het beste uit jezelf te halen. Digitale balans noemen we dat.

Digitale balans in onze maatschappij

Vier op de tien volwassenen geeft aan dat ze hun schermgebruik niet kunnen aanpassen op het moment dat ze het zelf ongezond vinden. Bij jongeren is dat nog meer. En volwassenen en jongeren geven beiden aan dat zij door hun schermgebruik minder productief zijn dan ze zouden willen ([Mediawijsheid in 2023, Kantar Public](#)). Digitaal in balans zijn staat in onze maatschappij nog flink onder druk. En daar moeten we met elkaar iets aan doen.

Week van de Mediawijsheid: gezond schermgebruik

De impact van media op ons dagelijks leven is groot en wordt steeds groter. Daarom organiseert Netwerk Mediawijsheid jaarlijks de Week van de Mediawijsheid om aandacht te vragen voor een kritische en bewuste omgang met media. Organisaties, gemeenten, bibliotheken, scholen en kinderopvang zorgen die week in heel Nederland voor leerzame activiteiten op het gebied van mediawijsheid. De week kent elk jaar een ander thema. De komende drie jaar haken de thema's in op het overkoepelende thema 'Digitale balans'. In 2024 is de Week van de Mediawijsheid van 8 tot en met 15 november. Het thema is dan 'Gezond schermgebruik'. Meer weten? Kijk op: www.weekvandemediawijsheid.nl.

Digitale Balans Model

Zo ontstond het Digitale Balans Model

We maken ons zorgen over de impact van digitale technologie: op ons gezichtsvermogen, onze conditie, ons gewicht en sociale interactie. Is het niet beter als kinderen buitenspelen en volwassenen 's avonds na het werk een rondje wandelen in plaats van op de bank ploffen met een scherm? Ouders, opvoeders en professionals willen handvatten over hoe zij een gezonde digitale balans voor kinderen – en ook zichzelf – creëren.

Toch worden deze zorgen niet sterk onderbouwd door wetenschappelijke literatuur. Bevindingen zijn gemengd. Digitale middelen kunnen welzijn juist ook ondersteunen, omdat ze bewegen stimuleren, voor verbondenheid zorgen, helpen ontspannen, creativiteit aanwakkeren en probleemoplossende vaardigheden verbeteren. Die kant van digitale media is in literatuur onderbelicht. En dat maakt een goed en eenduidig advies geven ingewikkeld. Om ouders, opvoeders en professionals te helpen balans te vinden, ontwikkelden het Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid een denkraam: het Digitale Balans Model.

Het Digitale Balans Model: wat is dat nou eigenlijk?

Het Digitale Balans Model kijkt naar de manier waarop media ingezet kan worden om de balans tussen drie componenten – sociale, lichamelijke en mentale gezondheid – te waarborgen. En gaat over het zó indelen van je tijd, dat je je er goed en gezond bij voelt. Want de juiste balans is voor iedereen anders.

Componenten

Hoe jij je dag indeelt, heeft invloed op je gezondheid. Slaap, beweging, tijd voor jezelf en verbinding met anderen zijn allemaal nodig in een gezonde levensstijl. Veel modellen over welzijn en gezondheid in een digitale wereld bekijken deze elementen los van elkaar. Maar je kunt natuurlijk ook in verbinding zijn met anderen terwijl je beweegt. Bijvoorbeeld tijdens een potje voetbal. Daarom bekijkt het Digitale Balans Model gezondheid vanuit drie componenten: je lichamelijke gezondheid (slaap en beweeg je voldoende, zit je niet te veel stil), je mentale gezondheid (ben je tevreden over je prestaties en ontspan je tegelijkertijd genoeg) en je sociale gezondheid (is er genoeg tijd voor verbinding met anderen en tijd voor jezelf). Deze drie componenten staan niet los van elkaar, maar overlappen met elkaar. Zijn ze in balans, dan heeft dat een positieve invloed op je gezondheid. Een belangrijke voorwaarde om je eigen digitale balans goed in te richten, is de vrijheid om hierin zelf keuzes te maken.

Wat is het gewenste gedrag en welk gedrag willen we stimuleren?

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) adviseert voor kinderen van twee tot vijf jaar maximaal één uur per dag schermtijd. Voor basisschoolkinderen is dat maximaal twee uur per dag. Toch is de balans met andere activiteiten belangrijker dan het precieze aantal uren schermtijd per dag. Besteedt een kind voldoende tijd aan (buiten)spelen met andere kinderen? Slaapt het kind voldoende? Is er tijd om te lezen? En om te bewegen? Alleen dan is er een gezonde digitale balans. En dat geldt overigens niet alleen voor kinderen, ook bij volwassenen is die gezonde balans

belangrijk. Natuurlijk kun je lekker ontspannen met een filmpje op de bank. Maar misschien heb je al de hele dag stilgezeten voor je werk achter een scherm. Dan kan juist beweging of sociaal contact een goede manier zijn om te ontspannen.

Media verrijken ons leven. Maar krijgen media te veel aandacht, dan is het tijd voor de uitknop. Een scherm is dus niet per definitie slecht of goed. Daarom hanteren Trimbos-instituut en Netwerk Mediawijsheid liever geen schermtijdrichtlijnen, maar kijken ze naar een gezond of gewenst schermgebruik vanuit bewustzijn. Sta je bewust stil bij wat je nodig hebt om gezond te zijn en ben je kritisch op je eigen mediagebruik – bijvoorbeeld door te reflecteren op wat media je brengen – dan kun je nadenken over hoe je media zelf het beste toepast. En door je bewust te zijn van je eigen schermgebruik én hierin een balans te zoeken, benutten mensen de voordelen van media optimaal én voorkomen ze de negatieve gevolgen.

Gezond gedrag stimuleren

Schermgbruik heeft nadelen. Denk aan continue afleiding door notificaties, wat invloed heeft op je concentratievermogen. Aan kans op bijziendheid en oogklachten, vooral bij kinderen. Aan een gevoel van afhankelijkheid, door apps die het mogelijk maken oneindig te blijven doorscrollen. Aan minder bewegen. Denk ook aan onveiligheid, doordat aandacht op de fiets of in de auto – ondanks strenge regelgeving – bij weggebruikers niet naar het verkeer, maar naar schermen gaat. Er zijn ook voordelen. We staan eenvoudig met anderen in contact, bijvoorbeeld met een snel appje. Media geven ons inspiratie, over hobby's bijvoorbeeld, wat ons helpt met het ontwikkelen van onze identiteit. En media en technologie kunnen ook letterlijk bijdragen aan gezondheid, bijvoorbeeld in de vorm van zorgrobots, een digitaal consult met je huisarts of een app die helpt bij het slapen, afvallen of stoppen met roken.

Om media op een gezonde manier te gebruiken, wil je het meeste halen uit de voordelen en daarvan profiteren. Dat begint bij het bewust zijn van de voordelen en je mediagebruik daarop afstemmen. Dat kan lastig zijn, want populaire media zetten ons juist vaak onder druk. We maken onze eigen keuzes, maar worden daarin wel beïnvloed door platformen en content. Ben je je daarvan bewust en houd je de controle, dan voorkom je dat je ongericht en onbevredigend gebruikmaakt van media. En dus is het belangrijk dat mensen bewust nadenken over of hun schermgebruik bijdraagt aan hun behoeftes. En of de dingen die ze doen helpen om op de lange termijn gezond te blijven.

Hoe weet je of je digitaal in balans bent?

De zelftest, te raadplegen via www.digitalebalans.nl/zelftest, geeft inzicht.



Hoe verhoudt het model zich tot andere modellen?

Waar andere modellen vaste richtlijnen en adviezen hanteren, kijkt het Digitale Balans Model naar het grotere geheel en neemt het daarin deze adviezen mee. Zo zijn bijvoorbeeld adviezen over lichamelijke gezondheid eenvoudiger te geven dan adviezen over mentale en sociale gezondheid. Want 1 uur beweging per dag betekent niet per sé dat je daar ook mentaal en sociaal van profiteert.

Het Digitale Balans Model maakt bewust van het feit dat balanceren belangrijk is en geeft aandacht aan hoe je dagelijks leven eruit ziet. Want er zijn sterke individuele verschillen. Het maakt wel degelijk uit of je overdag de hele dag in de buitenlucht met je handen werkt en 's avonds wat tijd neemt om te gamen, of dat je de hele dag achter een scherm op kantoor zit en 's avonds de computer wéér opstart. Schermtijdadviezen kunnen niet voor iedereen hetzelfde zijn. Het Digitale Balans Model geeft richting en houdt een spiegel voor. En het geeft handvatten om naar je eigen schermgebruik te kijken, zodat je op basis daarvan je eigen gezondheid beoordeelt en bewuste keuzes maakt.

Praktische toepasbaarheid

Het Digitale Balans Model kun je als professional op twee manieren benaderen. Je gebruikt het om het gesprek aan te knopen en af te kaderen over wat mensen nodig hebben om dagelijks gezond te zijn. Stel bijvoorbeeld de vraag hoe iemand toekomt aan verbinding of beweging als zijn of haar hobby gamen is. Andersom kun je diverse activiteiten bekijken en nagaan welke behoeften die vervullen. Zo kan gamen bijvoorbeeld zorgen voor sociaal contact of ontspanning.

Welke middelen kun je gebruiken voor een digitale balans?

Netwerk Mediawijsheid ontwikkelde in samenwerking met het Trimbos-instituut verschillende middelen die professionals helpen aan de slag te gaan met digitale balans en het Digitale Balans Model.

- Met de [zelftest](#) ontdekken mensen of ze hun schermgebruik onder controle hebben. Deze zelftest is een goede gespreksstarter voor groeps- en klasgesprekken; het breekt het ingewikkelde onderwerp open zónder direct een oordeel te vellen over gedrag.
- Gebruik [de inspiratiegidsen voor de Week van de Mediawijsheid](#) en ga direct met het Digitale Balans Model aan de slag in jouw sector of werkveld.
- Kaart het gesprek over een gezonde digitale balans aan met behulp van het [Digitale Balans-kaartspel](#).
- Bekijk de video's van [Helder op School](#) om leerlingen en studenten bewust te maken van een gezonde digitale balans.
- Gebruik [de tips](#) die in samenwerking met verschillende partners zijn opgesteld in aanloop naar de Week van de Mediawijsheid. Bespreek met jouw doelgroep welke tips voor hen relevant zijn en hoe ze die kunnen gebruiken.
- Ga met jouw doelgroep in gesprek. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld [de reflectievragen over schermgebruik](#).
- Gebruik de '[Wijzer in Digitale Balans](#)'. Deze praktische gids voor digitale balans biedt professionals houvast om kinderen, leerlingen en/of cliënten te ondersteunen bij het vinden van een gezonde digitale balans. De Wijzer geeft informatie en advies omtrent digitale balans voor vier leeftijdscategorieën: baby (0 - 1 jaar), dreumes (1 - 2 jaar), peuter (2 - 4 jaar), kleuter (4 - 6 jaar), schoolkind (6 - 12 jaar) en tiener (12 - 18 jaar).



Hoe zet je de middelen in verschillende werkvelden in?

Digitaal in balans zijn is voor alle leeftijden, voor alle functies en voor alle werkvelden een uitdaging. Professionals passen het op verschillende manieren toe. Laat je inspireren door deze ideeën:

1. Voor het voortgezet onderwijs – bijvoorbeeld in de mentorklas – zijn kaarten ontwikkeld om kinderen bewust te maken van hun eigen digitale balans. Vragen als 'Wat brengt het spelen van die game je, en wat niet?' staan centraal. Op basis van het Digitale Balans Model wordt besproken hoe schermen bijdragen aan lichamelijke, sociale en mentale gezondheid.
2. Organiseer een 'digitale balans op het werk-maand'. Daarin belicht je bijvoorbeeld iedere week een ander onderwerp: van lichamelijke gezondheid naar mentale gezondheid naar sociale gezondheid. Het Digitale Balans Model gebruik je als kapstok om breed te leren kijken naar digitale balans.
3. Houd met je klas, op de opvang of met een groep collega's een maand bij hoe jullie je tijd indelen. Zet bijvoorbeeld jullie schermgebruik op papier. Maak een overzicht van wat jullie schermgebruik jullie oplevert en wat het jullie kost. Kunnen jullie deze schermactiviteiten ook vervangen door schermvrije alternatieven? Spreek met elkaar af fysiek af te spreken in plaats van te appen, een boek te lezen in plaats van een serie te kijken of een bordspel te spelen in plaats van een online game. En ga erover het gesprek aan.

Trek het óók breder. Welke online en offline activiteiten doe je allemaal in een maand? En hoe hebben die invloed op jouw gezondheid? Ga het open gesprek met elkaar aan om te kijken of je lichamelijke gezondheid, mentale gezondheid en sociale gezondheid met elkaar in verhouding staan. En wat je eraan kunt doen om ze met elkaar in verhouding te brengen als dat niet zo is.

Extra tips

- Bekijk digitale balans per situatie; Gaat het om een persoonlijke context? Is er een probleemsituatie? Of gaat het om een beleid of organisatorische situatie?
- Werk samen met andere professionals: samen weet je meer dan alleen. Bekijk het netwerk van Netwerk Mediawijsheid en zoek de verbinding op. Binnen het netwerk zijn meer dan duizend organisaties aangesloten die zich actief inzetten voor mediawijsheid. Kijk wat ze doen en werk samen.
- Uiteindelijk wil je een duurzame gedragsverandering. Bekijk hoe je digitale balans verweeft in huidig beleid en maak duidelijke afspraken.
- Stel verwachtingen bij; digitale balans vinden is moeilijk, voor iedereen. Alle gedragsveranderingen gaan in kleine stapjes en gaan gepaard met terugvallen in patronen. Vallen en opstaan! Door er met elkaar over in gesprek te blijven en elkaar te ondersteunen, maak je het samen succesvol.

Verdiepen

Online is er nog veel meer informatie te vinden over de Week van de Mediawijsheid en over digitale balans. Kijk op:

- www.weekvandemediawijsheid.nl
- www.mediawijsheid.nl
- www.digitalebalans.nl

Aan de slag

Smartphones, laptops, tablets, games: ze spelen een grote rol in ons dagelijks leven. En blijven dat in de toekomst ook doen. Het belang van digitaal in balans zijn kunnen we niet meer ontkennen. Gelukkig hebben we steeds meer handvatten om die digitale balans te bewaken. En we helpen elkaar. Aan de slag? Wij denken met je mee. Neem contact met ons op via info@mediawijzer.net.

Nog geen netwerkpartner van Netwerk Mediawijsheid? Schrijf je in via netwerkmediawijsheid.nl/netwerk/netwerkpartner-worden.

